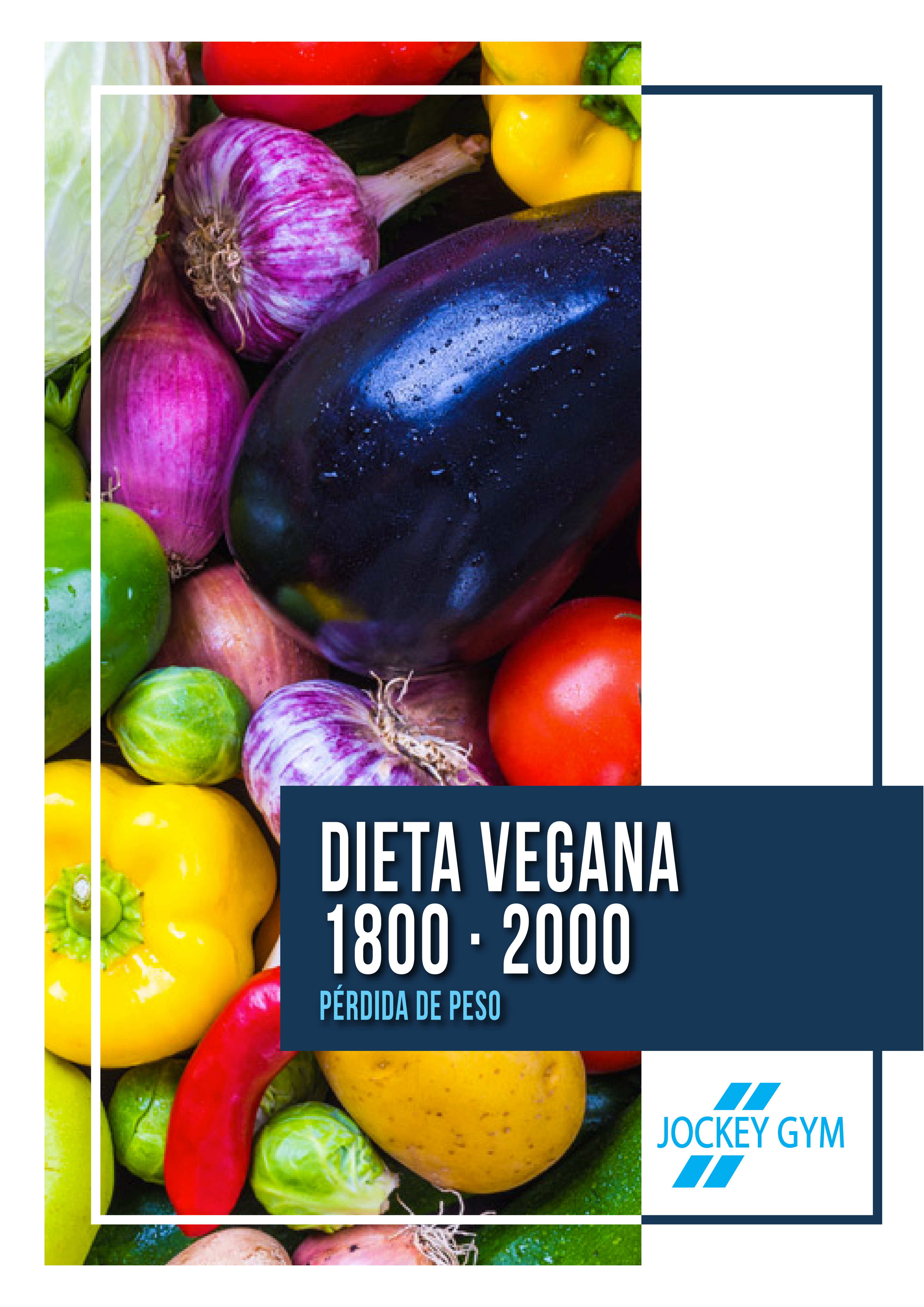

DIETA VEGANA
1800 - 2000
PÉRDIDA DE PESO
JOCKEY GYM



# DIETA VEGANA 1800 · 2000

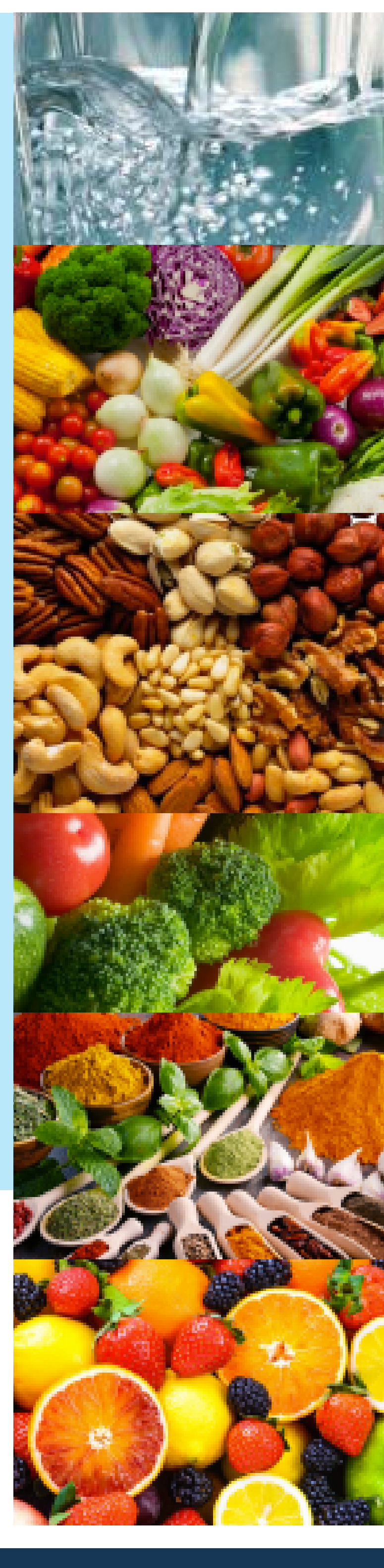
## PÉRDIDA DE PESO

| DATOS SUJETO HOMBRE<br>DÍAS ENTRENAMIENTO FUERZA | |
|---|---|
| EDAD | 20 A 50 AÑOS |
| PESO (KG) | 60 - 80 |
| ALTURA (CM) | 150 - 187 |
| % GRASA ESTIMADO | 18 - 25% |
| TMB (KCAL/DÍA) | 1600 - 1900 |
| GED (KCAL/DÍA) | 2200 - 2500 |
| HIDRATOS CARBONO (G) | 185 |
| PROTEÍNAS (G) | 160 |
| GRASAS (G) | 70 |

| DATOS SUJETO HOMBRE<br>CARDIO, MOVILIDAD O DESCANSO | |
|---|---|
| EDAD | 20 A 50 AÑOS |
| PESO (KG) | 60 - 80 |
| ALTURA (CM) | 150 - 187 |
| % GRASA ESTIMADO | 15 - 18% |
| TMB (KCAL/DÍA) | 1600 - 1900 |
| GED (KCAL/DÍA) | 1900 - 2200 |
| HIDRATOS CARBONO (G) | 120 |
| PROTEÍNAS (G) | 140 |
| GRASAS (G) | 85 |



# PAUTAS GENERALES PARA TODO EL PLAN NUTRICIONAL:



- Consumir mínimo 2 litros de agua diarios.
- Todos los alimentos deben ser pesados en una báscula en crudo a menos que se indique lo contrario.
- El consumo de ciertas verduras y hortalizas podrá ser sobrepasado si lo necesitas cuando te quedes con hambre.  (la medida de un puño aprox.).
- Métodos de cocinado recomendados: a la plancha (5gr de aceite de oliva virgen extra como máximo), al vapor, al horno y al wok (parecido a la plancha).
- También puedes añadir: especias, vinagres no azucarados, tés, infusiones y edulcorantes con moderación, especialmente con los polioles si eres sensible porque sueltan el intestino. Café sólo o cortado también puede tomarse en cualquier momento del día.
- Las frutas incluidas en el desayuno y la proteína pueden ser utilizadas para realizar zumos o smoothies pero siempre conviene que se consuman enteras (aumentan saciedad y no se pierde fibra).
- Limitar al máximo el consumo de bebidas alcohólicas. A ser posible, eliminar su consumo.
- En caso de querer repartir alguna de las comidas en dos más pequeñas, no habría problema siempre que se respete el total indicado.

# SUPLEMENTACIÓN GENERAL DE TODO EL PLAN NUTRICIONAL:

**VITAMINA B12 (1000 MCG) 1 CÁPSULA DURANTE EL DÍA.**

**PROTEÍNA VEGETAL EN POLVO. CONSUMIR CUANDO SE ESPECIFICA EN EL MENÚ.**

# PLAN NUTRICIONAL SUJETO H/M 60 · 80 KG

DÍAS ENTRENAMIENTO | KCAL: 2010 | HC 185G; P 160G; G 70G

LOS DÍAS DE ENTRENAMIENTO HACEN REFERENCIA AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y/O CARDIOVASCULAR Y/O HIIT.

| DESAYUNO | ALMUERZO | CENA | POST ENTRENO |
|---|---|---|---|
| **PORRIDGE DE:**<br>• 200 ml leche vegetal sin azúcares añadidos<br>• 60 gr de avena<br>• 10 gr de frutos secos tostados<br>• 45 gr de proteína vegetal en polvo<br>• 200 gr de frutos rojos | • 150 gr seitán<br>• 200 · 300 gr de parrillada de verduras (tomate, coliflor, brócoli, pimientos, berenjena, calabacín)<br>• 10 gr de aceite de coco.<br><br>**POSTRE:**<br>• 200 gr de calabaza asada | • 220 gr de tofu firme<br>• 50 gr de quinoa o arroz (en seco)<br>• 300 · 400 gr de parrillada de verduras (tomate, coliflor, brócoli, pimientos, berenjena, calabacín)<br><br>**POSTRE:**<br>• 10 · 20 gr de tableta de cacao 85% | **BATIDO DE:**<br>• 200 ml leche vegetal sin azúcares añadidos<br>• 45 gr de proteína vegetal en polvo<br><br>**ADEMÁS:**<br>• 100 gr de edamame |

## SUSTITUCIONES POR BIOEQUIVALENTES:



• **Los frutos secos pueden ser variados, no fritos y sin sal. También se pueden intercambiar por mantequillas de frutos secos, que no tengan añadidos y respetando cantidades.**
• **Frutas (siempre partes comestibles) intercambiables por las que desees, respetando cantidades. Restar 100 gr en caso de ser plátano o higos, o restar 70 gr en caso de ser cítricos.**
• **Verduras y hortalizas (calabaza, zanahoria, espinacas, puerros, cebolla, acelgas, lechuga, tomate, judías, brócoli) intercambiables por las que desees, respetando cantidades. También puede hacerse en puré.**
• **Quinoa intercambiable por legumbres (alubias, lentejas, garbanzos). Los 50gr de quinoa por 60gr de legumbres.**

# PLAN NUTRICIONAL SUJETO H/M 60 · 80 KG



DÍAS ENTRENAMIENTO — KCAL: 2010 — HC 185G; P 160G; G 70G

LOS DÍAS DE ENTRENAMIENTO HACEN REFERENCIA AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y/O CARDIOVASCULAR Y/O HIIT.

## DESAYUNO

**BATIDO DE:**
- 200 ml leche vegetal sin azúcares añadidos.
- 45 gr de proteína vegetal en polvo

**ADEMÁS:**
- 1 tostada con 20 gr de crema de maní y 15 gr de mermelada o un chorrito de miel



## ALMUERZO

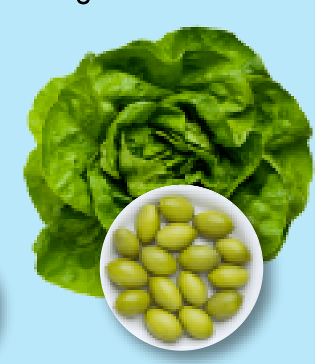
- 200 gr de tofu firme
- 300 gr de tomate a la plancha, asado o salteado

**POSTRE:**
- 20 gr proteína vegetal en polvo en un vaso grande de agua



## CENA

**ENSALADA DE:**
- Lechuga
- 100 gr de aceitunas
- 50 gr de frutos secos tostados
- 150 gr de edamame



## SNACK DEL DÍA

- 60 gr de hummus
- 200 gr de varitas crujientes de Tempeh (macerar durante unas horas y luego hornear con especias al gusto)



# SUSTITUCIONES POR BIOEQUIVALENTES:

**• Los frutos secos pueden ser variados, no fritos y sin sal. También se pueden intercambiar por mantequillas de frutos secos, que no tengan añadidos y respetando cantidades.**
**• Frutas (siempre partes comestibles) intercambiables por las que desees, respetando cantidades. Restar 100 gr en caso de ser plátano o higos, o restar 70 gr en caso de ser cítricos.**
**• Verduras y hortalizas (calabaza, zanahoria, espinacas, puerros, cebolla, acelgas, lechuga, tomate, judías, brócoli) intercambiables por las que desees, respetando cantidades. También puede hacerse en puré.**



